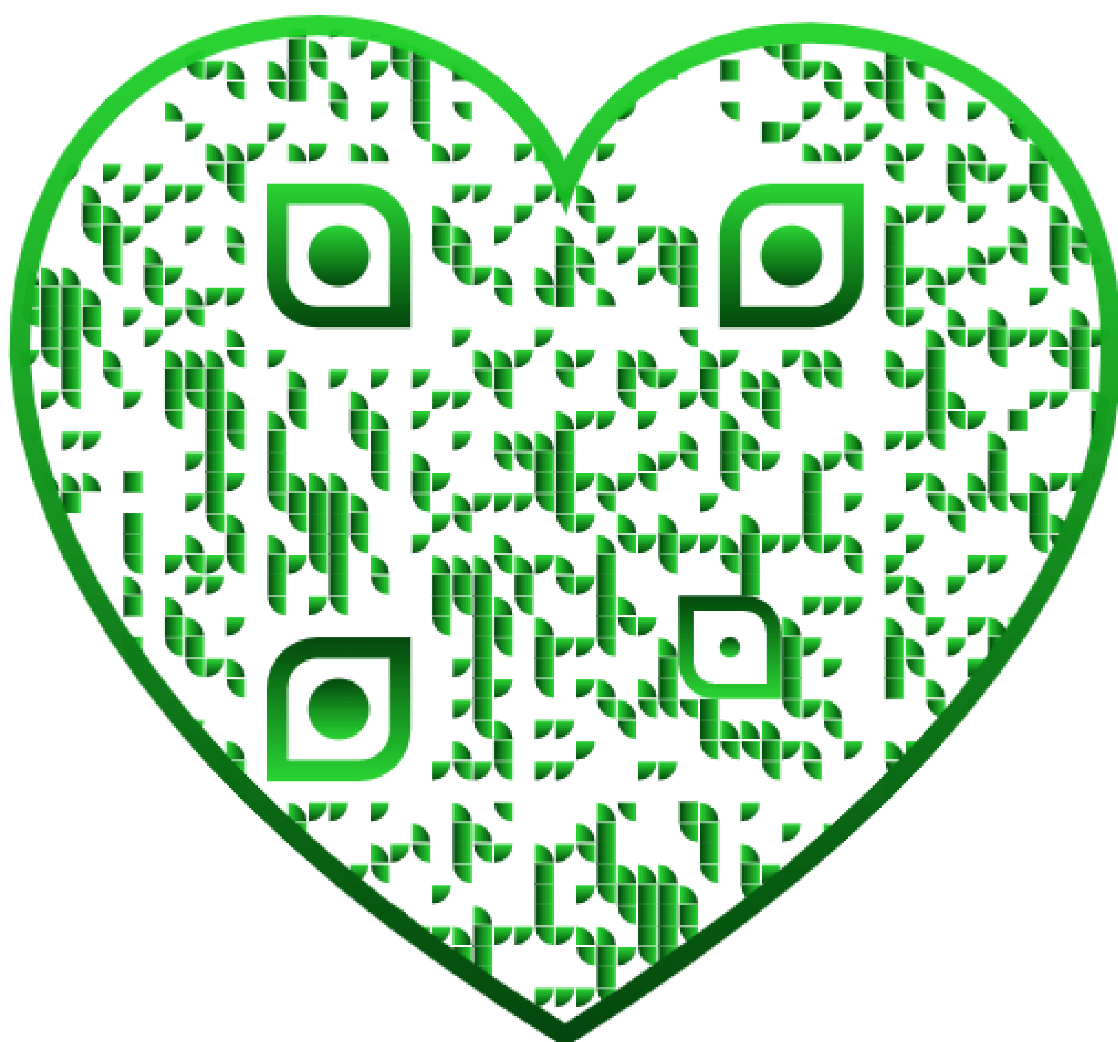
O GUIA PRÁTICO PARA OS SEGREDOS DA AROMATERAPIA E COMO ELA PODE CURAR SEU CORPO E MENTE!



# O PODER DA AROMATERAPIA





# Índice

Introdução
Capítulo 1: Aromaterapia- O Básico
Capítulo 2: Compreendendo a Aromaterapia
Capítulo 3: Considerando a Aromaterapia
Capítulo 4: Usando a Aromaterapia Corretamente
Capítulo 5: Outras formas de usar a Aromaterapia
Capítulo 6: Curas que usam Aromaterapia
Capítulo 7: Os atributos curativos da Aromaterapia
Capítulo 8: Aromaterapia e a Cura
Capítulo 9: Usos inadequados da Aromaterapia
Chapter 10: Adquirindo produtos para Aromaterapia
Conclusão – A Aromaterapia será benéfica para si?
Livros recomendados

**© Copyright - Todos os direitos reservados.**

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato eletrónico, quer em formato impresso.

A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido a não ser com a permissão por escrito da editora.

**Todos os direitos reservados.**

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas dentro é de responsabilidade única e total do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imputada à editora por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido à informação aqui contida, seja direta ou indiretamente.

Os respetivos autores detêm todos os direitos autorais.

# Introdução

Aromaterapia - uma palavra frequentemente associada a ambientes calmos, de aroma adocicado e relaxantes. Tornada famosa por sua característica indulgente mais relaxante, o uso da aromaterapia também tem sido conhecido por ter qualidades medicinais.

Neste guia, vamos desvendar os segredos da Aromaterapia, o seu potencial e as melhores formas de a usar para viver uma vida mais saudável e feliz. Vamos a isso?

# Capítulo 1: Aromaterapia- O Básico

A base da aromaterapia está em seu uso de óleos essenciais naturalmente colhidos. Estes óleos são normalmente extraídos de material vegetal e outros compostos. Os óleos à base de flores são normalmente para usuários fortemente aromáticos enquanto as outras fontes de óleos são usadas principalmente para fins medicinais. Estes óleos são extraídos principalmente de flores ou tecidos delicados de plantas que já são conhecidos por seus vários atributos.

Surpreendentemente, mesmo no campo culinário, tais elementos estão agora se tornando populares, especialmente entre aqueles com paladar mais perspicaz. No entanto, deve-se notar aqui que tais elementos têm sido utilizados ao longo do tempo como uma fonte mais tradicional de nutrição e até mesmo de sabor.

**A base da Aromaterapia**

Algumas vezes dividida em três áreas distintas de usos, a aromaterapia tem provado ser uma solução eficaz para muitos problemas. A difusão aérea se enquadra na categoria de fragrância ou desinfecção ambiental.

A inalação direta é encorajada para deter vários problemas respiratórios como desinfecção respiratória, congestão, aperto na cavidade torácica e muitos outros. As aplicações tópicas são principalmente para fins de relaxamento como massagens, banhos, compressas e tratamentos terapêuticos para a pele.

Teoricamente, a aromaterapia tem sido encorajada a ser considerada como uma alternativa aos tipos de tratamentos mais invasivos. Além de ser muito mais agradável como opção de tratamento, às vezes pode até ser tocada como elemento de prevenção a certas doenças.

Na pior das hipóteses, ela pode desempenhar um papel importante no relaxamento do estado geral de um indivíduo e talvez contribuir de alguma forma para o percentual mais bem sucedido de recuperação, quando combinada com outros métodos de tratamento mais cientificamente reconhecidos.

Hoje existem muitas formas de tratamento a serem exploradas antes de iniciar um método particular adequado para o indivíduo. Contudo, deve sempre ser observado que ao fazer uma escolha, deve-se tentar estar o mais bem informado possível.

# Capítulo 2: Compreendendo a Aromaterapia

A importância de compreender um tópico, idéia ou elemento em particular é muitas vezes negligenciada neste mundo agitado de hoje.

Para piorar a situação, muitas vezes é difícil encontrar tempo para explorar de forma realmente ampla determinados tópicos.

Porém, com o uso de várias ferramentas modernas, esta tarefa pode ser não somente divertida, mas também muito informativa.

## Investigando um pouco mais fundo

A maioria das pessoas hoje em dia entende a aromaterapia como apenas mais um exercício indulgente que os mais privilegiados desfrutam. No entanto, ao dedicar tempo para aprofundar, é provável que se encontre uma perspectiva totalmente nova relacionada aos usos muito diversos da aromaterapia.

A aromaterapia pode ser explorada como uma alternativa aos métodos mais invasivos de tratamento. A aromaterapia tem tido muitas histórias de sucesso para apoiar seus muitos atributos maravilhosos.

O conceito de usar a aromaterapia para tratar ferimentos e queimaduras surgiu primeiro quando um cientista queimou gravemente a mão enquanto conduzia uma experiência e depois foi usada novamente com sucesso, como anti-séptico para tratar os soldados feridos durante a Segunda Guerra Mundial.

Sendo a base de materiais naturais, a aromaterapia é um método menos perigoso de se escolher, quando se decide o tratamento mais adequado para várias doenças. Em teoria, a aromaterapia é um tratamento que pode ajudar na prevenção de doenças, através do uso de óleos essenciais.

Quando acoplado aos métodos mais convencionais de tratamento, constatou-se que produz resultados impressionantes, contribuindo principalmente como um ingrediente calmante para a equação.

A aromaterapia pode ter um impacto positivo sobre o sistema límbico através do sistema olfativo. Também é conhecida por ter efeitos farmacológicos diretos.

Houve estudos feitos para provar a conexão entre os impactos diretos do uso da aromaterapia e outros métodos científicos, porém até o momento não foram apresentados ainda dados conclusivos.

# Capítulo 3: Considerando a Aromaterapia

Alguns consideram a aromaterapia como um estilo de tratamento alternativo da nova era, enquanto outros sabem de suas origens, que datam de há muito tempo.

A aromaterapia é uma escolha que só deve ser feita após a compreensão dos vários aspectos deste campo. Isto é mais importante quando se escolhe a aromaterapia como uma alternativa aos tratamentos médicos quando se tenta deter, curar ou prevenir doenças.

**Aspetos a ter em conta**

A percepção geral da aromaterapia é, fazer com que o cheiro de um óleo essencial se infunda na atmosfera para criar um estado agradável e relaxante do corpo e da mente. Para outros, pode ser entendida como uma sessão de massagem relaxante com o uso de óleos essenciais benéficos.

O uso de aromaterapia como um regime de cuidados com a pele também é muito popular. Muitos dos óleos essenciais utilizados têm qualidades comprovadas que podem contribuir para as diversas necessidades abordadas nas linhas de cuidados com a pele.

Estas exigências podem variar desde querer manter a pele com aparência jovem e flexível até realmente reverter os efeitos do envelhecimento sobre a pele. Algumas formas de eczema e acne foram travadas com sucesso com o uso do método da aromaterapia.

A aromaterapia também é uma excelente maneira recomendada para se colocar em estado meditativo. Estes estados meditativos são geralmente associados com yoga, tai chi, visualização ou auto hipnose.

Às vezes é necessário experimentar vários óleos antes de decidir sobre aquele que melhor lhe permita alcançar o nível de mediação exigido. Além disso, algumas pesquisas mostraram que o uso de aromaterapia pode ajudar a criar o clima para vários cenários com resultados específicos em mente.

Embora não existam provas conclusivas para mostrar que a aromaterapia pode ser fundamental no tratamento de certas doenças, o fato é que muitas pessoas recorrem a esta alternativa com base em outras histórias de sucesso.

Tradicionalmente ligado ao tratamento bem sucedido de doenças emocionais e físicas, há sucesso comprovado porque a aromaterapia é um método natural que ajuda o corpo a lidar com o

estresse, ansiedade e tensão que são todos fatores ou causas de outras doenças e enfermidades.

# Capítulo 4: Usando a Aromaterapia Corretamente

A aromaterapia se tornou muito popular hoje em dia. Embora ainda esteja principalmente ligada à idéia de uma sessão de massagem relaxantemente terapêutica, novos usos estão agora sendo explorados.

Nos tempos antigos, a aromaterapia era usada para quase tudo, desde soluções relaxantes até soluções de saúde e até mesmo para preparações culinárias. Muito precisa ser compreendido antes de embarcar na jornada da aromaterapia.

**O que você precisa saber**

Se se pensa em criar um centro de aromaterapia ou mesmo considerar o uso de aromaterapia para tratar uma determinada condição médica, a compra dos óleos essenciais é um aspecto crucial a ser considerado.

A maioria dos óleos essenciais hoje em dia são tão comercializados que podem nem sempre ser tão genuínos como indicado nos rótulos. O exame cuidadoso do conteúdo dos rótulos precisa ser verificado e revisado antes que uma compra seja feita.

Alguns rótulos podem ser bastante enganadores em suas supostas capacidades. A condição e o tipo de embalagem dos óleos essenciais também é uma característica muito importante que deve ser considerada. Idealmente não deve haver rachaduras ou selos quebrados, pois isso contribuirá para a contaminação dos níveis de pureza dos óleos.

Além de tudo isso, o outro fato importante a considerar é obter os melhores resultados através do método e da escolha dos óleos essenciais. Isto significa que alguns óleos essenciais funcionam melhor quando usados da maneira correta e os melhores resultados são assegurados se a maneira recomendada não for tomada como certa, mas obedecida cuidadosamente.

O método de inalação é usado para tratar certas doenças como sinusite, dores de cabeça, resfriados, congestão torácica e outras condições similares. Este método é muito mais eficaz e rápido do que a aplicação oral ou direta sobre a pele.

A pulverização de uma mistura de óleos essenciais e água destilada é outro método utilizado para criar uma atmosfera calmante e relaxante. Este método provou ser benéfico no tratamento de ansiedade, depressão, estresse e outras condições pressurizantes.

Algumas condições exigem aplicações diretas. Entretanto, como a maioria das sessões de massagem de aromaterapia são realizadas em contato direto com a pele, a concentração dos óleos essenciais precisa ser considerada antes de começar. A razão é que estes óleos essenciais podem causar uma reação alérgica ao indivíduo.

# Capítulo 5: Outras formas de usar a Aromaterapia

Comumente considerados como óleos essenciais apenas para sessões de massagem relaxante e terapêutica, a aromaterapia está rapidamente ganhando espaço em outras áreas.

Algumas das quais são incursões no tratamento de doenças e algumas condições médicas que têm índices de sucesso prévio com o uso de métodos de aromaterapia.

**O que podemos fazer**

Durante anos, algumas culturas têm usado aromaterapia para tratar feridas e cicatrizes de forma eficaz. O uso de óleos essenciais que contêm o ingrediente Helichrysum tem sido comprovadamente benéfico no reparo de condições de pele danificadas.

Seu forte anti-inflamatório e concentração de cetonas regenerativas é o que o torna um composto altamente valorizado no tratamento de problemas de pele danificada. O agradável aroma terroso que ele emite também é terapêutico.

Outros óleos essenciais que também são conhecidos por suas propriedades curativas para as condições da pele são a lavanda, a salva e o alecrim. A salva é particularmente eficaz na cura de cicatrizes antigas e estrias, mas só deve ser usado em pequenas quantidades devido ao conteúdo de tujona, que pode ser tóxico.

O uso de aromaterapia para tratar feridas também é amplamente praticado. Isto se deve aos elementos anti-sépticos que certos óleos essenciais contêm. O óleo essencial de árvore de chá é comumente usado para tratar feridas até que a ferida seja totalmente selada, sendo que depois disso este óleo não é mais necessário.

Alguns tratamentos de aromaterapia também são usados quando se busca uma pele saudável e de aparência mais jovem. Estes óleos essenciais são absorvidos pela pele e, por sua vez, fornecem à pele todos os nutrientes importantes necessários para a aparência e condição saudável.

A aromaterapia também é utilizada em outros produtos além dos cuidados com a pele. Produtos como sais de banho, géis de banho, xampus, loções corporais. Este estilo de uso da aromaterapia é maravilhoso para criar os efeitos desejados de cheiro doce e humor relaxante.

Também a aromaterapia nesta forma é suave e não ameaçadora, pois não está em sua forma mais pura.

A aromaterapia também pode ajudar a aliviar a impaciência e a irritabilidade. Óleos essenciais como a lavanda podem ter efeitos calmantes no estado de agitação mental e funcionam incentivando os sentidos a desacelerar e simular a tranquilidade.

# Capítulo 6: Curas que usam Aromaterapia

Abordar uma condição médica explorando a possibilidade de usar a aromaterapia como solução vale definitivamente a pena o esforço.

A aromaterapia funciona idealmente quando os aspectos psicológicos e físicos são abordados em conjunto. Quando os aspectos psicológicos e físicos são levados em consideração, vários fatores contribuintes são estudados cuidadosamente antes de qualquer tratamento ser recomendado.

O aromaterapeuta deve considerar fatores como o histórico médico, a condição emocional, a saúde geral e o estilo de vida do indivíduo antes de apresentar qualquer recomendação. Esta é uma abordagem de estilo holístico para tratar uma condição médica.

**Aplicações**

Algumas das outras condições mais interessantes que são exploradas com sucesso usando o método da aromaterapia são dores nas costas, síndrome do intestino irritável, dores de cabeça e depressão, para citar algumas. Uma boa porcentagem dessas enfermidades médicas pode ser devido ao estresse.

Assim, ao usar métodos para entender e localizar a fonte causadora de estresse do indivíduo, o aromaterapeuta será capaz de aliviar a condição médica de forma mais eficiente. Em alguns casos extremos, foram documentadas alegações de recuperação total.

O tratamento de problemas de pele é outro caminho onde a aromaterapia tem sido usada com sucesso. Condições como dermatite, acne, eczema, psoríase, celulite, varizes e estrias são apenas algumas das condições em que o uso de óleos essenciais travou a condição ou a erradicou completamente.

Alguns pacientes têm usado aromaterapia para combater a depressão, histeria, falta de concentração e ataques de pânico.

Tendo experimentado outros métodos medicamente aceitos que às vezes têm efeitos colaterais indesejáveis, a aromaterapia se tornou uma solução bem-vinda. Tratar queimaduras, hematomas e entorses usando óleos essenciais de aromaterapia para obter resultados surpreendentemente rápidos e eficazes também é outra opção que vale a pena explorar.

Outras áreas onde o uso da aromaterapia está sendo explorado com sucesso são asma, bronquite, gripe e doenças e dores musculares. Ao fazer a escolha de usar a aromaterapia como um tratamento possível para qualquer condição, é importante garantir que somente um profissional qualificado em aromaterapia seja consultado e que todos os óleos essenciais utilizados sejam da mais alta qualidade.

# Capítulo 7: Os atributos curativos da Aromaterapia

A crença popular de que a maioria das doenças e enfermidades estão de alguma forma ligadas ao estresse, ansiedade e falta de uma nutrição diária adequada tem seus méritos.

Infelizmente, algumas doenças e enfermidades precisam atingir um estágio crítico antes que se tornem visíveis ou sejam detectadas. Para evitar tudo isso, é encorajado, embora irrealisticamente, a manter todos os aspectos negativos na vida sob controle ou eliminá-los completamente.

**Bem estar**

A aromaterapia pode contribuir de forma útil para este fim. Primeiramente conhecidos por suas propriedades calmantes, os métodos de aromaterapia defendem o uso de vários óleos essenciais para acalmar a mente e o corpo. Além disso, uma longa lista de outras condições pode ser abordada com sucesso com o uso de elementos da aromaterapia.

Abaixo estão apenas alguns exemplos das capacidades e méritos do uso da aromaterapia:

- Acne - óleo de lavanda ou óleo de árvore de chá a ser aplicado diretamente sobre a área afetada. Para casos mais leves, recomenda-se o uso de uma loção de banho corporal com estas propriedades.

- Anemia - uma mistura de tintura da raiz da doca amarela ou um extrato de folha de dente-de-leão ou até mesmo o consumo de dente-de-leão verde como uma salada.

- Ansiedade - camomila, papoula da Califórnia, flor da paixão, bálsamo de limão

- Asma - ginkgo biloba, óleo de mullein, uma erva chinesa chamada shuan huang lian

- Picada de abelha - urtica urens , cantharis, lavanda e óleo vegetal misturados
- Odor corporal - a alfafa contém clorofila.

- Frio - óleo de eucalipto em água fervente e inalado. Gargarejo com uma mistura de óleo de árvore de chá

- Colesterol - raiz de chicória, gengibre

- Constipação - suco de aloe vera, chá de gengibre

- Queda de cabelo - óleo de palmeira serrada, arnica, jojoba

- Dores de cabeça - a camomila relaxa, o ginkgo biloba melhora a circulação sanguínea

- Caspa - óleo de linhaça, óleo de prímula ou óleo de salmão. Lavagem de cabelos em chaparral ou tomilho

- Diabetes - mirtilo, chá feito com a maioria dos grãos

- Diarréia - chá de amora, orégãos selvagens

- Eczema - grão de bico adicionado ao banho, urtiga picante, pomada de aveleira

- Indigestão - raiz de genciana para melhor digestão, gengibre, hortelã-pimenta

- Náuseas e vômitos - flores de camomila

- Menopausa - para a pele use óleo essencial de gerânio, água de flor de laranjeira, óleo essencial de sândalo

# Capítulo 8: Aromaterapia e a Cura

Fast gaining popularity as a new age fad, aromatherapy is only recently being taken seriously as a viable alternative treatment method to conventional medical remedies. For most ancient cultures this method of treatment has long been practiced with successful results.

**Explorando mais a fundo**

A confusão dos atributos que acompanham o uso do termo aromaterapia é causada principalmente pelo setor comercial que procura capitalizar nesta área. Para muitas pessoas a aromaterapia está geralmente ligada a algum odor agradável emitido a partir de óleos essenciais.

A eficácia do elemento aromaterapia está na aplicação e na intenção. A aromaterapia destina-se a criar uma mudança positiva física, emocional, mental ou espiritual, que supostamente terá um impacto direto na condição corporal da pessoa que está sendo submetida a uma sessão.

Contudo, quando os produtos são manipulados para usar ou conter óleos essenciais para fins de aromaterapia sem realmente compreender a dosagem realmente necessária, ela não é mais considerada aromaterapia.

Aromaterapia, ou comumente referida como a prática de usar óleos essenciais para fins medicinais e terapêuticos, abrange muitas áreas de propriedades curativas.

Há muitos óleos essenciais usados como remédios para várias condições físicas e enfermidades. Acredita-se que os óleos essenciais também contenham propriedades antivirais, antifúngicas e antibacterianas. Há também alguns óleos essenciais que funcionam bem para vários problemas de pele.

# Capítulo 9: Usos inadequados da Aromaterapia

O termo aromaterapia tem sido usado tão vagamente ao longo dos anos por razões comerciais que se tornou quase totalmente enganoso.

Entendido como uma combinação de duas palavras básicas - aroma e terapia, a palavra aromaterapia tem sido utilizada comercialmente tão amplamente que muitas falsas alegações têm sido feitas ao longo dos anos para promovê-la e capitalizá-la. Um pouco de tempo e de pesquisa deverá esclarecer esta confusão.

**Tenha cuidado**

A aromaterapia é na verdade uma séria empreitada, pois envolve o uso de óleo essencial puro e outros ingredientes naturais que são considerados seguros para uso somente se feitos corretamente. Não compreender os atributos e a pureza da aromaterapia pode levar a sérias repercussões, pois nem todos os óleos naturais e puros são seguros para o uso humano. Alguns óleos essenciais podem até mesmo ser tóxicos em determinadas circunstâncias.

Mulheres grávidas e mães lactantes devem estar conscientes e precavidas quando optam por usar aromaterapia. Os odores fortes podem ser prejudiciais aos bebês, pois seus sentidos e sistema imunológico ainda não estão totalmente desenvolvidos.

Também alguns aromas podem ser prejudiciais para o bebê e isto pode afetar seus padrões de sono e horários de alimentação, causando assim problemas de saúde desde a fase neo natal.

Embora a aromaterapia tenha efeitos calmantes, o uso de alguns óleos essenciais para acalmar e relaxar um paciente com câncer pode ter efeitos adversos. A permissão de um médico deve ser sempre solicitada antes de se tentar esta forma de terapia. Alguns dos óleos essenciais podem ter reações negativas aos medicamentos prescritos já tomados pelo paciente.

A escolha de utilizar a aromaterapia como alternativa a outras opções médicas, só deve ser feita após extensos estudos sobre as vantagens e desvantagens.

Embora a maioria das doenças e enfermidades seja considerada a causa raiz do estresse, ansiedade e outras condições pressurizantes, optar por tratar a condição médica usando aromaterapia pode produzir resultados positivos mínimos para realmente combater a doença ou enfermidade.

O uso exagerado ou a indulgência da aromaterapia pode levar a sérios problemas, especialmente quando o conselho médico foi

ignorado ao fazer esta escolha. Alguns estudos mostram continuamente pouca evidência na demonstração da eficácia contra infecções bacterianas, fúngicas ou virais, tornando-a assim uma má alternativa às alternativas clinicamente comprovadas.

Na maioria dos países do mundo, o uso da aromaterapia ainda está relacionado com o aspecto relaxante indulgente. Portanto, não existe um órgão regulador que regule estritamente o conteúdo e a potência de cada óleo essencial utilizado para a sessão de aromaterapia.

Óleos essenciais não diluídos usados para aromaterapia podem, em algum momento, causar irritações e descolorações na pele.

Nos casos em que o produto natural foi exposto a produtos químicos em seu estágio de crescimento, tais como pesticidas, as alergias químicas podem ter um efeito negativo na aplicação.

Em casos mais severos, descobriu-se que a presença de estrogênios, afeta negativamente a delicada pele das crianças.

Algumas culturas levam a influência da aromaterapia ao extremo. A ingestão de certos ingredientes é amplamente praticada e às vezes causa danos irreparáveis graves. Como alguns dos essenciais podem ser bastante tóxicos quando ingeridos, deve-se sempre procurar aconselhamento médico antes de advogar por tal escolha.

Como qualquer substância bioativa, o método da aromaterapia, usando óleos essenciais, e embora seguro para o público em geral, ainda pode ter efeitos adversos quando usado por mulheres grávidas ou lactantes.

Alguns dos ingredientes e métodos usados em uma determinada sessão de aromaterapia podem causar efeitos colaterais negativos quando a interação com outros elementos medicinais mais convencionais está presente. Os óleos adulterados usados em

algumas sessões de aromaterapia também podem apresentar problemas, dependendo do tipo de substância utilizada.

Outras questões de segurança como as alegações não fundamentadas feitas por aqueles que defendem a aromaterapia como um tratamento alternativo comprovado podem ser, na melhor das hipóteses, enganosas.

Como em tudo na vida: faça SEMPRE sua própria investigação e pesquisa!

# Chapter 10: Adquirindo produtos para Aromaterapia

A aromaterapia e os óleos essenciais estão ligados e, portanto, ao considerar o uso deste método para tratamentos ou por outras razões, é essencial ter tempo e esforço para compreender os fundamentos da aromaterapia.

É essencial porque o conhecimento limitado da aromaterapia pode causar o uso errado dos óleos essenciais, a escolha de métodos errados de aplicação ou mesmo o uso de produtos que na realidade não contêm nenhum óleo essencial.

**O que devo ou não comprar?**

Óleos de má qualidade carecem seriamente dos benefícios ideais que se promove ter. Durante o processamento destes óleos, muitos fatores devem ser considerados se o produto final for fornecer o que promete. Alguns dos fatores a serem considerados são: se houver adição de produtos químicos, conservantes, qualidade inferior dos ingredientes, ambientes de processamento ruins e adulteração dos óleos. Todos estes fatores são importantes porque podem ocorrer efeitos colaterais prejudiciais se outro que não seja o óleo essencial necessário estiver contido na embalagem. Na melhor das hipóteses, apenas benefícios terapêuticos mínimos podem ser obtidos.

Alguns fornecedores combinam os óleos essenciais com outros ingredientes químicos e ingredientes de menor grau para obter maiores ganhos de lucro. Estes óleos tornam-se então inúteis ou menos eficazes. Palavras de etiqueta como óleo de fragrância, óleo natural idêntico e óleo de perfume são todas palavras que são enganosas na natureza. Como não há diretrizes rígidas a serem seguidas, alguns vendedores usam intencionalmente ou não intencionalmente palavras como especialista terapêutico ou especialista de aromaterapia, portanto estes termos devem ser ignorados e o conteúdo deve ser examinado atentamente.

Os estilos de embalagem também são outro fator importante a ser considerado. Não se deixe enganar por embalagens bonitas, pois é o conteúdo que é importante.

Também óleos essenciais que são embalados em garrafas de cor mais escura podem ser a forma como um fornecedor "esconde" a clareza e pureza de seu conteúdo.

O uso de embalagens plásticas também não é sensato, pois alguns óleos essenciais reagem com o plástico, fazendo com que a qualidade do referido óleo se deteriore consideravelmente.

# Conclusão – A Aromaterapia será benéfica para si?

A aromaterapia - ou de outra forma conhecida como terapia com óleos essenciais - é uma forma natural, delicada e não invasiva de tratar um distúrbio em particular. Ela também pode ser usada para complementar um regime de tratamento existente. Às vezes, a aromaterapia também pode ser usada como o único tratamento.

Devido a seu efeito calmante, a aromaterapia pode ser usada no tratamento de doenças que requerem que o paciente esteja em um estado não estressante do corpo e da mente. Alguns pesquisadores descobriram que ao inalar certos aromas, o paciente pode imediatamente controlar a natureza estressante da situação que contribui para a doença ou enfermidade sofrida.

Esperamos que este livro tenha lhe dado uma visão de como utilizar a aromaterapia.

*Todo o sucesso e felicidade do mundo para você!*

# Livros recomendados

**Yoga Absoluto**
**Desbloqueando a Lei da Atração**
**O Poder da Visualização**
**Vivendo No Minimalismo**